El agua potable y el flúor

El flúor ayuda a prevenir las caries de los dientes.
El flúor es una sustancia que se produce en forma natural y se encuentra en algunas fuentes de agua. En muchas comunidades de Wisconsin se agrega flúor al agua potable de consumo público que no tiene suficiente flúor natural.

La cantidad correcta de flúor en el agua potable puede ayudar a prevenir las caries dentales fortaleciendo los dientes. Muchos estudios han demostrado que cuando se usa flúor en forma adecuada, es seguro y eficaz para reducir las caries dentales.

El flúor no siempre se encuentra en agua de pozo o agua embotellada. El agua de pozos privados se puede analizar para determinar si tiene flúor. Si la cantidad de flúor no se indica en la etiqueta del agua embotellada, no suponga que contiene suficiente flúor para prevenir las caries dentales. Para obtener esta información, consulte al distribuidor de agua.

¿La fuente de agua que usted usa tiene suficiente cantidad de flúor? Comuníquese con el departamento de salud o con el "State Laboratory of Hygiene" (1-800-442-4618) para información sobre análisis de agua de pozos privados y flúor en el suministro de agua de su comunidad.

Otras fuentes de flúor

Se puede obtener suplemento de flúor con receta médica para niños que no tienen acceso a agua con la cantidad adecuada de flúor. Muchas cremas dentales y algunos enjuagues para la boca contienen también flúor. Revestimiento de flúor y gelatinas para dientes se aplican a la superficie esmaltada de los dientes para prevenir las caries dentales de los dientes primarios y permanentes.

¡Consejos para dientes sanos y una hermosa sonrisa!

- **Consulte con su proveedor de salud el flúor y las fuentes de agua de su hijo/a** para averiguar si necesita suplemento de flúor.

- **Supervise los hábitos de cepillarse los dientes de su hijo/a** Después de cumplir dos años, comience a usar una pequeña cantidad de crema dental con flúor. Asegure que sus hijos se cepillen sus dientes minuciosamente y que no tragen las cremas dentales y enjuagues de boca.

- **Cepille sus dientes dos veces al día.** También se recomienda usar seda dental todos los días, visitas regulares al dentista y evaluación para sellador dental.

- **Seleccione y ofrezca comidas y meriendas sanas** a horas regulares y no durante todo el día para mantener sanos los dientes de su familia. Ofrezca leche, jugo o agua a la hora de comida y meriendas. Para la sed, ofrezca agua en vez de jugo o bebidas azucaradas. Limite el uso de biberoes y tazas de bebés entre las comidas.

Adaptado de hojas informativas del "Wisconsin Oral Health Program Facts Sheets." La información de esta hoja es para padres y cuidadores de niños de 6 meses a 18 años de edad. Para más información sobre flúor y prevención de caries consulte a su dentista o médico. Puede obtener más información llamando a "Oral Health Program" (608) 266-5152 ó (608) 266-3201. Vea la página Internet: http://www.dhfs.state.wi.us/health/Oral_Health/

Department of Health & Family Services
Division of Public Health
PPH 40106S (02/05) State of Wisconsin